14.011 Kapustné šatôčky
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00	10,00	12,00	12,00
mlieko	3,50	3,50	4,50	4,50	6,00	6,00	8,00	8,00
vajcia	10	0,50	13	0,65	15	0,75	18	0,90
droždie	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
cukor kryštálový	0,70	0,70	1,10	1,10	1,25	1,25	1,40	1,40
cukor vanilkový	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10
olej	0,50	0,50	0,80	0,80	1,20	1,20	1,30	1,30
cukor škoricový	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
múka na dosku	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
olej na plech	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
plnka:								
kapusta hlávková	6,00	4,80	8,00	6,40	10,00	8,00	12,00	9,60
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
cukor kryštálový	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
puding vanilkový	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
maslo	0,20	0,2	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	150		200		260		310	

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Po vykysnutí ho pridáme do múky, spolu so soľou, vajíčkami, olejom a mliekom. Vypracujeme cesto a necháme vykysnúť. Potom cesto rozdelíme, naplníme vychladnutou plnkou, nakrájame na štvorce. Spojíme vždy dva protiľahlé rohy k sebe. Pomastíme, necháme vykysnúť, upečieme. Horúce posypeme škoricovým cukrom (mletými orechmi).

Plnka: z oleja a kryštálového cukru spravíme karamel, vložíme na jemno pokrájanú hlávkovú kapustu, vanilkový cukor a udusíme. Zmiešame s vanilkovým pudingom a odstavíme. Dáme vychladnúť. Na zjemnenie do plnky pridáme maslo.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1849	444	8,57	15,4	0,0	65,3	2,8	79,3	1,1	0,036	0,1	0,1	11,6	0,7
B	256	615	11,3	22,8	0,0	87,9	3,7	103,	1,5	0,04	0,1	0,2	15,5	1,0

	1		6					3		8				
C	3293	790	14,24	31,2	0,0	109,4	4,7	133,7	1,8	0,061	0,1	0,2	19,4	1,2
D	3930	943	17,34	36,7	0,0	131,3	5,6	170,3	2,2	0,075	0,2	0,3	23,3	1,5